

DCZP WTOREK 20.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Parówki na ciepło 100g Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Mizeria ze świeżych ogórków z rzodkiewką 150g (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Brokuł 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Rosół na kurczakach zagrodowych z makaronem nitki i natką pietruszki 400ml (gluten pszenny, seler) Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Mizeria ze świeżych ogórków z rzodkiewką 150g (mleko) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka pieczona 50g Sałata 20g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenny, jaja) Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Koktajl z borówkami na bazie jogurtu naturalnego 150g (mleko)	Koktajl z borówkami na bazie jogurtu naturalnego 150g (mleko)	Koktajl z borówkami na bazie jogurtu naturalnego 150g (mleko)	Koktajl z borówkami na bazie jogurtu naturalnego 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 21.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (gluten pszenny, mleko) Serek kanapkowy 50g (mleko) pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Grochówka z kielbaską i ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym 400ml Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 300g Polewa truskawkowa na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami 150g (orzechy) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 300g Polewa truskawkowa na jogurcie 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g (orzechy) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa ziemniaczanka z majerankiem 400ml Ryż z prażonym jabłkiem i cynamonem 300g Polewa truskawkowa na jogurcie 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g (orzechy) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Grochówka z kielbaską i ziemniakami na wywarze mięsno – warzywnym 400ml Ryż brązowy z prażonym jabłkiem i cynamonem 300g Polewa truskawkowa na jogurcie 100ml (mleko) Surówka z marchewki w sosie mango z orzechami 150g (orzechy) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 150g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Ogórek 100g Herbata 250ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenny, jaja, mleko)	Salátka z winegretem 150g
Wartości odżywcze	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2173 Białko 85 Tłuszcz 60, nkt 12 Węglowodany 310 Błonnik 18 Sól 2	Kcal; 2236 Białko 89 Tłuszcz 71, nkt 12 Węglowodany 311 Błonnik 19 Sól 2,6

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 22.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA b/tłuszczowa	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paprykarz firmowy 100g (ryby) papryka 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Pasta warzywna 100g (jaja) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Paprykarz firmowy 100g (ryby) papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym 400ml Pulpet drobiowy sosie potrawkowym z dodatkiem ciecierzycy 100g/60ml (jaja gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z rzodkwi białej, kukurydzy i pora w sosie jogurtowo - majonezowym 150g (mleko, jaja) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/60ml (jaja, gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Mix warzyw gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml Pulpet drobiowy sosie potrawkowym 100g/60ml (jaja, gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Mix warzyw gotowanych 150g Kompot wieloowocowy 250ml	Zupa brokułowa z ziemniaczkami i koperkiem, na wywarze jarzynowym (80g warzyw) 400ml Pulpet drobiowy sosie potrawkowym z dodatkiem ciecierzycy 100g/60ml (jaja gluten pszenny) Kasza jęczmienna 200g (gluten jęczmienny) Surówka z rzodkwi białej, kukurydzy i pora w sosie jogurtowo - majonezowym 150g (mleko, jaja) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250 ml
PN	Budyń na mleku 150ml (mleko), biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Budyń na mleku 150ml (mleko), biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Budyń na mleku 150ml (mleko), biszkopcik 10g (gluten pszenny, jaja, mleko)	Jogurt naturalny z muesli wielozbożowym 150ml (mleko, gluten pszenny, orzechy)
Wartości odżywcze	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2167 Białko 77 Tłuszcz 71, nkt 8 Węglowodany 321 Błonnik 17 Sól 1,6	Kcal; 2170 Białko 77 Tłuszcz 79, nkt 9 Węglowodany 320 Błonnik 17 Sól 1,8

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PIĄTEK 23.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA lekko strawna z ograniczeniem tłuszczów	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Jajecznica 100g (jaja, mleko) ogórek 100g Pieczywo żytnio - pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Kasza jęczmienna na mleku 400ml (mleko, gluten jęczmienny) Jajecznica 100g (jaja, mleko) ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem ze świeża natką pietruszki 400ml (seler) Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinia 100ml (mleko) Surówka z marchewki i selera tartego z rodzynkami 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinia 100ml (mleko) Fasolka szparagowa 150g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 400ml (mleko, gluten pszenny, seler) Naleśniki kakaowe z serkiem waniliowym 300g/3szt. (mleko, gluten pszenny, jaja) Polewa jogurtowa z brzoskwinia 100ml (mleko) Fasolka szparagowa 150g	Zupa pomidorowa z ryżem ze świeża natką pietruszki 400ml (seler) Ryba w sosie greckim 150g (seler, gluten pszenny) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Salatka makaronowa ze świeżymi warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny)	Salatka makaronowa ze świeżymi warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny)	Salatka makaronowa ze świeżymi warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny)	Salatka makaronowa ze świeżymi warzywami i sosem winegret 150g (gluten pszenny)
Wartości odżywcze	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3	Kcal; 2052 Białko 72 Tłuszcz 63, nkt 9 Węglowodany 302 Błonnik 19 Sól 2,3

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP SOBOTA 24.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Polędwica sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Polędwica sopocka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki owsiane na mleku 400ml (mleko) Polędwica sopocka 50g Ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml Kociółek chłopski z kiełbaską, ziemniakami i papryką 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml Potrawka z mięsem z kurczaka i ziemniakami i 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml Potrawka z mięsem z kurczaka i ziemniakami i 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml Kociółek chłopski z kiełbaską, ziemniakami i papryką 300g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka konserwowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml
PN	Twarożek wiosenny z warzywami 150g (mleko)	Twarożek wiosenny z warzywami 150g (mleko)	Twarożek wiosenny z warzywami 150g (mleko)	Twarożek wiosenny z warzywami 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP NIEDZIELA 25.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka z indyka 50g Sałata 20g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Paszтет pieczony z indyka 50g (gluten pszenny, jaja) ogórek kiszony 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g Ziemniaki 200g Kalafior gotowany 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Rosół z makaronem i natką pietruszki 400ml (seler, gluten pszenny) Gulasz wieprzowy 150g Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna z dodatkiem oleju rzepakowego z i tłoczenia 150g Kompot wieloowocowy 200ml
Kolacja	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g Papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Twaróg 50g (mleko) Dżem 20g pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Twaróg 70g (mleko) Papryka 100g Herbata 250 ml
PN	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Mus owocowy 150ml	Sok pomidorowy 200ml, wafle ryżowe 2szt.
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP PONIEDZIAŁEK 26.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Kasza manna na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Serek kanapkowy 50g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa krem z ziemniaczano – porowa z ciecierzycą i serem mozzarella i natką pietruszki, grzankami z dodatkiem mleka kokosowego posypana grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z ziemniaczany z natką pietruszki i z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z fasolki szparagowej z ziemniakami Zupa krem z ziemniaczany z natką pietruszki i z grzankami z dodatkiem mleka kokosowego 400ml (seler, gluten pszenny) Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym i włoszczyzną (mleko, gluten pszenny) Makaron z pszenicy durum 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa krem z ziemniaczano – porowa z ciecierzycą i serem mozzarella i natką pietruszki, grzankami z dodatkiem mleka kokosowego posypana grzankami 400ml (seler, gluten pszenny) Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym, włoszczyzną i soczewicą 150g (mleko, gluten pszenny) Makaron z pełnego ziarna 200g (gluten pszenny) Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiejska 50g Ogórek kiszony 100g Herbata 250ml
PN	Deser waniliowy z tęczową galaretką 150g (mleko)	Deser waniliowy z tęczową galaretką 150g (mleko)	Deser waniliowy z tęczową galaretką 150g (mleko)	Twarożek ziołowy 150g (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 80, nkt 11 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 92 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP WTOREK 27.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Szynka z indyka 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Ryż na mleku 400ml (mleko) Parówki na ciepło 100g/2szt. Ketchup 20g Papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa grysikowa ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml (gluten pszenney) Kotlet schabowy panierowany 100g (gluten pszenney, jaja) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa grysikowa ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml (gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml (gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Brokuł gotowany 150g Kompot porzeczkowy 200ml	Zupa grysikowa ziemniaczkami na wywarze jarzynowym 400ml (gluten pszenney) Bitka schabowa pieczona 100g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty białej z zielonym groszkiem i olejem rzepakowym z I tłoczenia 150g Kompot porzeczkowy 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka drobiowa 50g Pomidor 100g Herbata 250ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Pieczeń kanapkowa 50g (gluten pszenney) Pomidor 100g Herbata 250ml
PN	Legumina z musem owocowym 150ml (mleko)	Legumina z musem owocowym 150ml (mleko)	Legumina z musem owocowym 150ml (mleko)	Jogurt naturalny z jabłkiem prażonym 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP ŚRODA 28.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) Ogórek 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko)- Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, gluten z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Twarożek wiosenny 100g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 400ml (gluten jęczmienny, mleko) Szynka wiśniowa 50g papryka 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) Herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Pierogi leniwe 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Surówka z marchewki tartej z musem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Ziemniaczanka z koperkiem 400ml Pierogi leniwe 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Ziemniaczanka z koperkiem 400ml Pierogi leniwe 300g (gluten pszenney, mleko) Polewa jogurtowa 100ml (mleko) Marchewka gotowana 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Udko pieczone 100g Ziemniaki 200g Surówka z marchewki tartej z musem z brzoskwini, skropiona oliwą oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml
KOLACJA	Pieczywo żytnie i pszenne 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g papryka 100g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenney) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g Pomidor 100g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenney, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka wiśniowa 50g papryka 100g Herbata 250 ml
PN	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Wafelek 1szt. (gluten pszenney, jaja, mleko)	Salatka brokułowa 150g (jaja)
Wartości odżywcze	Kcal; 2298 Białko 90 Tłuszcz 78, nkt 14 Węglowodany 311 Błonnik 20 Sól 2,9	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2136 Białko 87 Tłuszcz 66 nkt 11 Węglowodany 299 Błonnik 20 Sól 2,2	Kcal; 2258 Białko 88 Tłuszcz 72, nkt 11 Węglowodany 308 Błonnik 20 Sól 2,9

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska

DCZP CZWARTEK 29.05.2025

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Szynka kanapkowa 50g Pomidor 100g Pieczywo pszenne 100g (gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml	Drobny makaron na mleku 400ml (mleko, gluten pszenny) Ser żółty 50g (mleko) Pomidor 100g Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Kawa zbożowa 250 ml (gluten żytni, z jęczmienia, mleko) herbata 250ml
II ŚNIADANIE	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.	Owoc sezonowy 1szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Gulasz z indyka w sosie śmietanowym z cukinią, szpinakiem, zagęszczany mąką pszenną 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Gulasz z indyka w sosie zagęszczany mąką pszenną z cukinią, szpinakiem, 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Gulasz z indyka w sosie zagęszczany mąką pszenną z cukinią, szpinakiem, 150g (gluten pszenny) Ryż paraboiled 200g Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g Kompot z owoców mieszanych 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 400ml Gulasz z indyka w sosie śmietanowym z cukinią, szpinakiem, zagęszczany mąką pszenną 150g (gluten pszenny) Ryż brązowy 200g Surówka z buraczków gotowanych z oliwą z oliwek 150g
Kolacja	Pieczywo pszenno żytnie 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, ogórek 80g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 100g(gluten pszenny) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g pomidor 80g, sałata 20g Herbata 250 ml	Pieczywo graham 100g (gluten pszenny, żytni) Masło 20g (mleko) Szynka sopocka 50g Sałata 20g, ogórek 80g Herbata 250ml
PN	Shake bananowo – pomarańczowy na kefirze 150ml (mleko)	Shake bananowo – pomarańczowy na kefirze 150ml (mleko)	Shake bananowo – pomarańczowy na kefirze 150ml (mleko)	Shake bananowo – pomarańczowy na kefirze 150ml (mleko)
Wartości odżywcze	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2260 Białko 98 Tłuszcz 74, nkt 15 Węglowodany 311 Błonnik 23 Sól 3,1	Kcal; 2272 Białko 98 Tłuszcz 71, nkt 15 Węglowodany 309 Błonnik 20,5 Sól 3,4

W kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Ze względu na sezonowość wymiennie podawane są owoce: jabłko, gruszka, mandarynka, kiwi, banan, pomarańcza.

Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011.

Opracowano przez: dietetyk kliniczny mgr Weronika Kosińska